Приложение № 18
к ООП ППССЗ по специальности СПО 43.02.15
Поварское и кондитерское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2026 г.

Рассмотрено на заседании ПЦК
Профессионального цикла
Протокол №1 от 31.08. 2026 г.
Председатель ПЦК_____ Г.Ф.Ямаева

Программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.12.2016 №1565 с изменениями и дополнениями от 17.12.2020 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Организация-разработчик: ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж, Республика Башкортостан

Разработчик: Садурская Наталья Николаевна преподаватель _____

Содержание

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии ФГОС по специальности СПО, входящий в состав укрупненной группы 43.00.00 «Сервис и туризм» по специальности **43.02.15 « Поварское и кондитерское дело»**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооружённых силах, МВД, ФСБ, МЧС Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями (при наличии)	
Обладающий стрессоустойчивостью и коммуникабельностью	ЛР 18
Проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу	ЛР 19
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 20
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 21
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса[1] (при наличии)	
Обладающий мотивацией к самообразованию и развитию	ЛР 22
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	ЛР 23
Имеющий потребность в создании положительного имиджа колледжа	ЛР 24

Результатом освоения программы общеобразовательного цикла является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД). Техническое оснащение и организация рабочего места, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код ПК, ОК	**Умения**	**Знания**
ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 164 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**164**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**164**
в том числе:	
теоретические занятия	**2**
практические занятия	**162**

2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика и её виды	**Легкая атлетика**	**28**	
	Содержание учебного материала		
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья, способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 3х 100 м, 4х 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Обучение технике выхода с низкого старта. Подготовка к сдаче норматива – бег 100 метров.	2	ЛР 7
	2.Совершенствование техники выхода с низкого старта. Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Обучение прыжкам в длину с места. Совершенствование беговых упражнений.	2	
	3.Обучение техники выхода с высокого старта. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие выносливости на дистанции: дев.-1000 м., юн.- 2000 м.	2	
	4.Зачёт техники выхода с низкого старта. Зачёт прыжков в длину с места. Развитие выносливости на дистанции: дев.-1500 м., юн.- 2500 м.	2	
	5.Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача норматива: дев.-500 м., юн.- 1000 м.	2	
	6.Обучение передачи эстафетной палочки. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	2	

	Подготовка к сдаче норматива: дев.- 2000 м., юн.- 3000 м.		
	7.Обучение метанию гранаты (дев.-500 гр., юн.- 700 гр.) Совершенствование передачи эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива: дев.-2000 м., юн.- 3000 м	2	
	8.Совершенствование метания гранаты. Зачёт передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4х100) Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.	2	
	9.Зачёт прыжков в длину с разбега. Координационный тест - челночный бег 3х10 Подвижная игра: дев. - «Вышибалы», юн. - «Футбол».	2	
	10.Сдача зачёта по метанию гранаты. Подвижные игры, эстафеты. Подготовка к силовому тесту – подтягивание на низкой перекладине.	2	
	11.Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Подвижная игра: дев. - «Вышибалы», юн. - «футбол».	2	
	12.Совершенствование техники выхода с высокого старта. Совершенствование прыжковых упражнений. Развитие выносливости на дистанции: дев.-800 м., юн.-1000 м.	2	
	13.Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Развитие выносливости.	2	
	14.Длинные дистанции. Развитие выносливости.	2	
Раздел 2. Гимнастика	**Гимнастика**	**32**	ЛР 7
	Содержание учебного материала		
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		

	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение составлению комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах.	2	
	2.Обучение составлению комплекса утренней гимнастики. Сдача силового зачёта – подтягивание на низкой перекладине. Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	2	
	3.Обучение перекатам, группировке, стойка на лопатках. Пробные выполнения упражнений силового теста. Совершенствование упражнений на тренажёрах.	2	
	4.Совершенствование техники выполнения упоров, прыжков с поворотами, переворотов. Обучение кувырку вперёд. Сдача контрольного теста – приседание на одной ноге, опора об стену.	2	
	5.Совершенствование кувырка вперёд. Обучение кувырку назад. Зачётное выполнение стойки на лопатках.	2	
	6.Обучение упражнений на равновесие. Совершенствование кувырка назад. Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Подготовка к зачёту – прыжки на скакалке.	2	
	7.Зачёт кувырка назад. Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Совершенствование упражнений на равновесие на гимнастическом бревне. Подготовка к зачёту – прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	2	
	8.Прыжки со скакалкой. Зачет. Подтягивание (юноши). Зачет. Поднимание и опускание туловища, в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены (девушки). Зачет.	2	
	9.Зачёт кувырка назад. Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Совершенствование упражнений на равновесие на гимнастическом бревне. Подготовка к зачёту – прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	2	
	10.Совершенствование составлению комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах.	2	
	11.Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Совершенствование упражнений на равновесие на гимнастическом бревне.	2	
	12.Обучение перестроению из 1 колонны в 4, путём дробления и сведения. Зачётное выполнение прыжков на скакалке.	2	

	Совершенствование упражнений на развитие гибкости.		
	13.Совершенствование упражнений на развитие гибкости. Кувырки. Стойки. Мост. Зачет.	**2**	
	14.Разучивание комплекса ОРУ на гибкость с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей.	2	
	15.Совершенствование перестроению из 1 колонны в 4, путём дробления и сведения. Совершенствование силовых упражнений на тренажёрах.	2	
	16.Совершенствования перестроения из 1 колонны в 4, путём дробления и сведения. Зачётное выполнение упражнений на пресс. Зачётное выполнение упражнений на бревне.	2	
Раздел 3. Спортивные игры	**Волейбол**	**26**	ЛР 7,18
	Содержание учебного материала		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. Обучение приёму передач мяча. Подвижная игра « Пионербол».	2	
	2.Совершенствование приёма передач мяча сверху. Обучение прямой подачи снизу. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
	3.Совершенствование передач мяча способом сверху и снизу. Совершенствование прямой подачи снизу. Обучение боковой подачи. Учебная игра в волейбол.	2	
	4.Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча. Обучение тактике нападения в игре.	2	
	5.Зачёт передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча. Обучение тактике защиты в игре.	2	

	6.Обучение техники нападающего удара. Сдача контрольного норматива – подача мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	7.Совершенствование технике нападающего удара. Обучение блокированию мяча. Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол.	2	
	8.Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Совершенствование блокированию мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	9.Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол.	2	
	10.Совершенствование технике нападающего удара. Двухсторонняя игра.	2	
	11.Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Учебная игра в волейбол.	2	
	12.Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол.	2	
	13.Соревнования в группе по волейболу.		
	Баскетбол	**24**	ЛР 7,18
	Содержание учебного материала		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	14.Обучение ведению мяча, ловле и передаче мяча. Совершенствование бросков мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам.	2	
	15.Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи. Обучение ведению, 2 шага, бросок. Объяснение правил игры. Учебная игра без ведения.	2	
	16.Совершенствование ведения, 2 шага и бросок в корзину.	2	

	Совершенствование штрафного броска, 3-х очкового. Обучение в игре технике защиты.		
	17.Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание). Зачётное выполнение ведения, 2 шага и бросок в корзину. Обучение в игре технике нападения.	2	
	18.Обучение приёмам технике защиты (перехват, приёмы, применяемые против броска). Совершенствование приёмов овладения мячом. Зачётное выполнение штрафного броска. Учебная игра в баскетбол с персональной защитой.	2	
	19.Совершенствование приёмов техники защиты и приёмов овладения мячом. Совершенствование бросков мяча в корзину в эстафетах. Учебная игра в баскетбол, зонная защита и нападение.	2	
	20.Совершенствование ведения мяча в беговых упражнениях. Зачётное выполнение ловля и передача мяча в парах. Учебная игра в баскетбол.	2	
	21.Зачет. Обучение броску мяча через пас из- под корзины. Учебная игра в баскетбол.	2	
	22.Совершенствование ведения, 2 шага и бросок в корзину. Совершенствование штрафного броска, 3-х очкового. Учебная игра в баскетбол. Зачет.	2	
	23.Совершенствование бросков мяча в корзину в эстафетах. Учебная игра в баскетбол, зонная защита и нападение.	2	
	24.Совершенствование бросков мяча, ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	
	25.Соревнования в группе по баскетболу.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка	**Лыжная подготовка**	**36**	
	Содержание учебного материала		
	Одновременные и попеременные лыжные ходы: одновременный одношажный, двухшажный и попеременный четырехшажный классические ходы; одновременный одношажный и попеременный одношажный коньковые ходы. Прохождение дистанции с применением подъемов (скользящим бегом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»). Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Техника торможения: «плугом», упором, боковым скольжением. Повороты: переступанием,	2	ЛР 7

	рулением (упором, «плугом», «полуплугом», махом, выпадом, на параллельных лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление дистанции от 3 до 8 км. без учёта времени с применением различных видов лыжных ходов. Элементы ППФП.		
	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Обучение поворотам и торможению. Прохождение учебных дистанций.		
	2.Обучение подъёму «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», спуску в «высокой», «средней», «низкой» стойке. Совершенствование попеременных ходов. Прохождение учебных дистанций.	2	
	3.Совершенствование лыжных ходов на дистанции 8 км. Развитие выносливости.	2	
	4.Эстафеты на лыжах. Обучение финишированию. Подготовка к зачёту, бег на лыжах 3 км.	2	
	5.Прохождение дистанций: дев.- 3 км, юн.- 6 км. Совершенствование подъёмов и спусков.	2	
	6.Совершенствование попеременных ходов. Прохождение учебных дистанций.	2	
	7.Эстафеты на лыжах. Совершенствование финишированию.	2	
	8.Совершенствование лыжных ходов на дистанции 7 км. Развитие выносливости.	2	
	9.Торможение «плугом». Совершенствование лыжных ходов на дистанции 5 км.	2	
	10.Прохождение дистанций: дев.- 3км, юн.- 5 км. Совершенствование подъёмов и спусков.	2	
	11.Совершенствование подъёмов и спусков, торможения. Совершенствование одновременных ходов. Прохождение учебных дистанций.	2	
	12.Зачёт подъёма «ёлочкой» и спуска в «средней» стойке. Торможение «плугом». Совершенствование лыжных ходов на дистанции 5 км.	2	

	13.Обучение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Зачёт одновременно одношажного и одновременно бесшажного хода. Прохождение учебных дистанций.	2	
	14.Обучение попеременно 4х шажного хода. Зачёт попеременно двухшажного хода. Совершенствование перехода с хода на ход в зависимости от условий учебной дистанции 5 км.	2	
	15.Контрольные задания одновременных и попеременных ходов. Развитие скоростных качеств на дистанции 2 км.	2	
	16.Совершенствование лыжных ходов на дистанции 10 км. Развитие выносливости.	2	
	17.Совершенствование подъёмов и спусков. Прохождение учебных дистанций.	2	
	18.Прохождение контрольных дистанций: дев.- 3км, юн.- 5 км. Совершенствование подъёмов и спусков.	2	
Раздел 6. Легкая атлетика и её виды	**Легкая атлетика**	**16**	ЛР 7
	1.Совершенствование низкого старта. Подготовка к сдаче норматива 200 метров. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	
	2.Развитие выносливости на дистанции 1000 метров. Зачёт прыжков в длину с места. Спортивная игра в волейбол.	2	
	3.Совершенствование прыжков в длину с разбега. Подвижная игра в «вышибалы». Зачет.	2	
	4.Сдача контрольного норматива 500 метров. Зачёт прыжков в длину с разбега. Спортивная игра в баскетбол.	2	
	5.Эстафеты с баскетбольным мячом. Спортивная игра в баскетбол.	2	
	6.Совершенствование прыжков в длину с места. Челночный бег 3х10 Подвижная игра «вышибалы».	2	
	7.Совершенствование техники выхода с высокого старта. Совершенствование прыжковых упражнений. Развитие выносливости на дистанции: дев.-1000 м., юн.-1500 м.	2	

	8.Совершенствование прыжковых и беговых упражнений. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Спортивная игра в волейбол.	2	
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	**2**	
Итого:	**Обязательная учебная нагрузка**	**162**	
	Максимальная учебная нагрузка	**164**	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- баскетбольные щиты с корзинами;
- волейбольная сетка;
- скамья гимнастическая;
- гимнастическая палка;
- гранаты;
- коврик турниковый;
- обруч металлический;
- скакалки;
- счётное табло для волейбола;
- мячи волейбольные;
-мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- канат;
- лыжный комплект;
- дартс;
- клюшка спортивная;
- конус;
- маты;
- наколенники;
- ракетка теннисная;
- сетка для настольного тенниса;
- стенка гимнастическая.
- методические материалы по обеспечению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- комплект контрольно – измерительных материалов по учебной дисциплине «Физическая культура».

Оборудование тренажёрного зала:

- велотренажёр;
- министеппер;
- стол теннисный;
- тренажёр беговая дорожка;
- тренажёр спортивный;
- тренажёр для пресса Пресс-дуга

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2020.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2018.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2021.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2019.

Дополнительные источники:

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2016.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2014.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259

«Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. *Полиевский С.А*., *Буров А.Э*. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., *Козлов А.В*., *Ивченко Е.В*. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., *Эммануэль Ю.В*., *Ванчакова Н.П*. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.20

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Са-ратов : Вузовское образование, 2022.—261c.

Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебноепособие для СПО / Т.М. Лебедихина; Уральский федеральный университет. — 2-е изд., стер.—Саратов : Профобразование, 2021. — 110 c.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Са-ратов : Вузовское образование, 2022.—261c.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261c.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261c.

ПтушкинА. С.,Григорович С.И. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО: Учебно-методическое пособие / Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики; каф. физического воспитания. –Новосибирск, 2020. –38 с.

Физическая культурадля студентов среднего профессиональ-ного образования: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Его-ров, И.А. Амельченко и др; под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Его-рова. –Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. –151с

Томилин, К.Г. История физической культуры: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Составитель К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦФГБОУВО «СГУ», 2019. – 155 с.

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup 32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	**Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	**Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы**: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. **Лёгкая атлетика.** Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами

		лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие), -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Общая физическая подготовка** Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия